

# 《日本農家的季節家常味》

## 图书基本信息

书名：《日本農家的季節家常味》

13位ISBN编号：9789865657066

出版时间：2014-12

作者：ひよっこ農家[青年農夫]

译者：陳正芬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《日本農家的季節家常味》

## 內容概要

走進日本農家，學會最道地、超簡單的家常蔬食

種菜的最懂菜，這些常識，天天用得上

怎麼煮，最原味？怎麼挑，最新鮮？這些日系料理智慧，超實用

給愛蔬菜的你！87道和風蔬食帖，簡單煮，很好吃。

- 學得會！食材買得到 + 做法很簡單 + 口味最道地，學會日系家常味，一點也不難。
- 最獨門！洋蔥皮、高麗菜心、牛蒡皮，最具風味，全都能入菜，千萬別浪費。
- 好知識！23種最日常蔬果，從挑法、切法、加熱法到保存方式，這些常識，天天用得上。
- 最百搭！學會與蔬果最搭的萬能醬汁，只要一淋，蔬果滋味，自然提味。
- 好聰明！適合帶皮煮，用撕才入味……越知道特性，越能簡單煮，輕鬆就能吃原味。
- 吃不膩！家備菜、下酒菜、沙拉、炊飯等，學會吃不膩的日式家常菜。
- 快上桌！教你醃漬洋蔥、菜花、茄子等，缺一道菜時，馬上就能快速上桌。

一連串的食安風暴，吃當令食物最安心！

但，要如何自己煮，才不費力？

要如何選，才能買好料？

這些問題，只有農夫最明白！

書中作者是六組日本年輕農夫，他們用新觀念和新技術，以有機栽培，種出健康蔬菜。這一次，要帶領讀者走進日本農家，學會他們日常的料理智慧。教讀者如何用最簡單方法、最平凡食材，煮出吃不膩的食物原味。種菜的最懂菜！看看農家們有哪些你想不到的獨門料理哲學？

1.物盡其用！發芽不丟、連皮煮鎖美味、菜梗當高湯底

洋蔥放久了，會從頭部冒出芽來，把芽剝碎當成佐料，就能當作青蔥使用。高麗菜葉的白色菜梗味道濃郁，一經水煮，會釋出鮮甜的滋味。洋蔥薄皮用水煮，就可以煮出鮮美的湯汁。

2.醃漬絕活，缺一道菜的時候，立刻上桌

用芝麻和辛香料，醃漬白蘿蔔；用鹽、醋、醬油、蒜泥醃漬大白菜，冷藏在冰箱，缺一道菜時，就可以立刻上桌。

3.自製和蔬果最搭的萬能淋醬或調味料

七草農園的核桃醬，適合烤南瓜等熱呼呼的根莖類；(火田)山農場的芝麻味噌醬任何蔬果都百搭。

4.拌的、燻的、燙、蒸、烤的，其實更美味

南瓜切細絲後抹鹽，拌上淋醬，就是口感爽脆，帶有淡淡甜味的沙拉。生菜與豬肉薄片交互疊放入鍋中，撒上鹽，用小火燻煮，直接吃就很美味。

5.別說你不知道的撇步，好吃更升級

秋葵用炒的，口感更爽脆；洋蔥淋蛋，擺一個晚上更好吃；牛蒡連皮烹煮，更添香氣。

這些蔬菜常識，學會了，天天用得上

全書跟著季節走，用春夏秋冬，介紹每個季節盛產的蔬菜，不只提供日常食譜，更要教會你如何挑、如何切？是適合燻？還是用燻的好，各種蔬菜的加熱法到保存方式。不說，你不知，學會了，天天都用得上。

- 如何挑選？

牛蒡的美味集中在皮，一旦沖水，美味會從皮流失，因此請挑選帶土的牛蒡；蒂頭堅固，上頭的刺豎起，切口鮮嫩有水分的，就是好茄子。

- 如何切？

生吃小黃瓜時，想品嚐鮮脆口感就縱切。要醃漬的話就橫切成薄圓片後搓鹽。美生菜用菜刀切容易氧化，無論是油炒還是水煮，基本上建議撕碎再使用。且撕過後，斷面粗糙不規則，醬汁也就比較容易沾附。

- 如何加熱、烹煮？

春高麗菜炒的祕訣是先快速汆燙，就能保留清脆的口感；冬高麗菜則要用小火慢燻或放入湯裡燻煮，更能增加甜味。水煮馬鈴薯時，連皮加熱不僅受熱均勻，也不會附著多餘的水分，可以做出熱呼呼、軟綿綿的口感。

【隨書附錄】

## 《日本農家的季節家常味》

蔬菜產季一覽表：當令蔬果的營養和風味都特別好，知道什麼時候最好吃，就可以做出美味的蔬食料理。

# 《日本農家的季節家常味》

## 書籍目錄

### 第一章 春之蔬果

洋蔥：洋蔥淋蛋、煮整顆洋蔥、醃漬洋蔥

紅蘿蔔：紅蘿蔔吻仔魚炊飯、紅蘿蔔蛋餅、紅蘿蔔薄片沙拉

菜花：白蘿蔔拌菜花、菜花與羊栖菜沙拉、山藥泥拌菜花

高麗菜：焗烤高麗菜、春高麗菜蒸豬肉、和風高麗菜沙拉

生菜：生菜炒櫻花蝦、生菜和布蕪\*沙拉（和布蕪是寄生在裙帶菜上的藻類）、生菜紅蘿蔔醃漬沙拉

### 第二章 夏之蔬果

馬鈴薯：牧羊人派、圓溜溜馬鈴薯球、元氣馬鈴薯湯

櫛瓜：櫛瓜船、煎餅風味的櫛瓜、中式櫛瓜沙拉

番茄：番茄淋蛋、燒烤蔬菜浸醃番茄、小番茄醃蜂蜜佐薄荷

小黃瓜：豆瓣豬肉小黃瓜、小黃瓜冷湯、小黃瓜拌花生

茄子：茄子塞庫斯庫斯蒸烤、簡易醃茄子、蒸茄子淋油醋

秋葵：秋葵炒雞肉、秋葵拌梅醋、秋葵豆腐蔬菜湯

### 第三章 秋之蔬果

南瓜：炸南瓜漬醬汁、南瓜芝麻味噌沙拉、南瓜醬

蕪菁：油炸小蕪菁夾梅干、蕪菁泥葛粉、香蒜拌蕪菁

牛蒡：牛蒡飯、牛蒡濃湯、牛蒡炸芝麻

地瓜：柚香炒地瓜與紅蘿蔔、酒粕風味的地瓜沙拉、彩色的地瓜味噌湯

芋頭：炸微笑芋頭、芋頭小松菜和風沙拉、芋頭煮金針菇

### 第四章 冬之蔬果

白蘿蔔：白蘿蔔泥豆腐鍋、風呂吹白蘿蔔淋芡汁、醃白蘿蔔

大白菜：大白菜豆腐、大白菜奶油濃湯、醃大白菜芯

大蔥：大蔥豆腐水餃、大蔥餅、大蔥拌麵拌飯醬

水菜：水菜吻仔魚蓋飯、水菜沙拉阿給、大白菜捲水菜

小松菜：小松菜扁豆咖哩、小松菜水煮蛋沙拉、小松菜拌生薑

菠菜：鮪魚菠菜蔥意麵、菠菜炸餃子、雞胸肉菠菜拌黑芝麻

綠花椰菜：中式綠花椰菜拌豆腐、香蒜綠花椰菜、綠花椰菜醬汁螺旋麵

#### 【特輯】

和蔬菜最對味的農家推薦醬汁

自家製淋醬、自家製醬汁、訂購資訊

# 《日本農家的季節家常味》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)